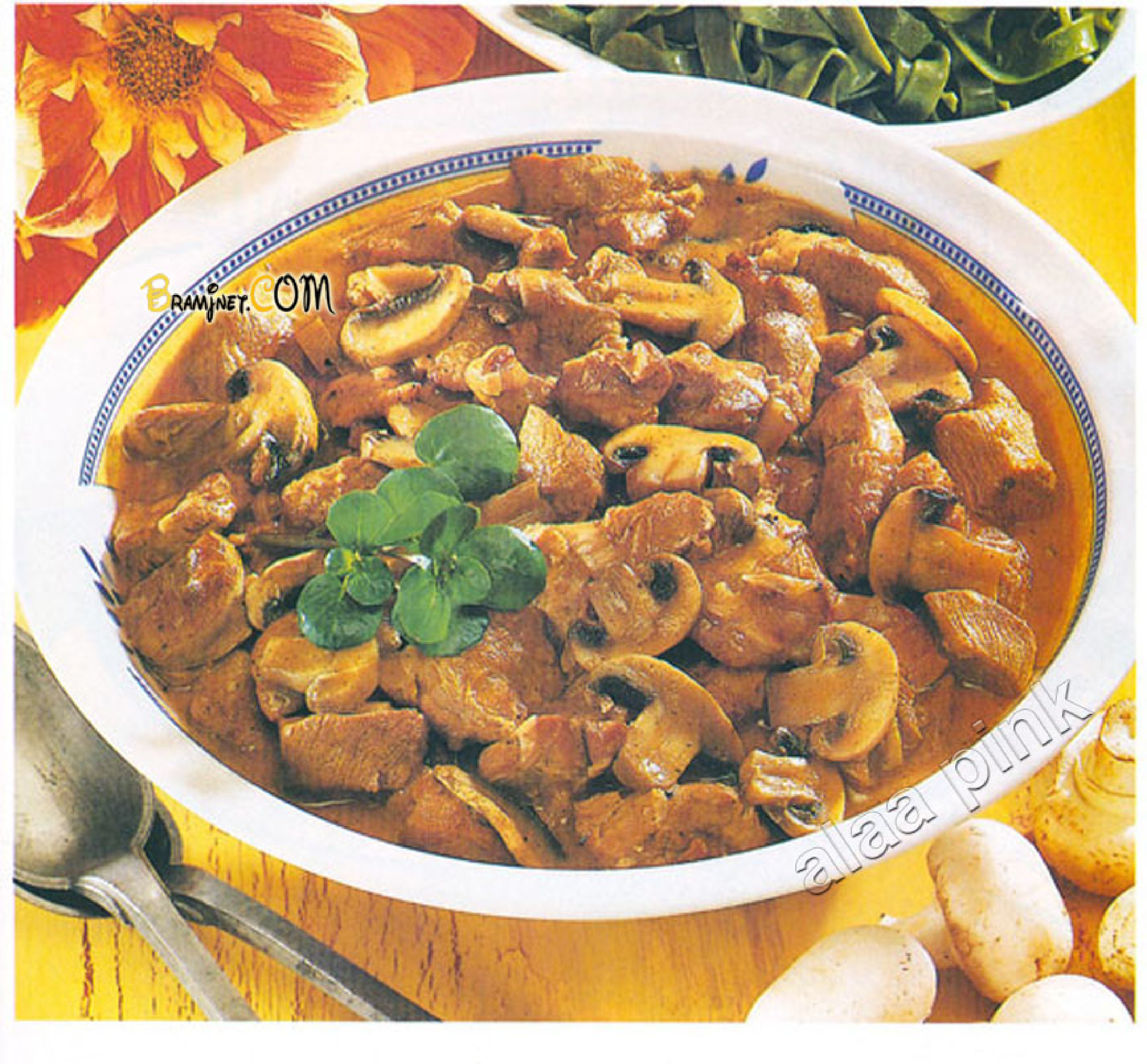
أشهى و ألذ

الأطباق



ISBN 3-89508-300-3
9 783895 083006

سلسلة كتب تعليم الطبخ



اللحم بالفطر والكريمة

المقادير:

- كيلو ونصف الكيلوجرام هبرة عجل، تفرم قطعاً صغيرة
- قليل من الطحين لتعفير اللحم
- عشرون جراماً زبدة
- ملعقة ونصف الملعقة من زيت الزيتون
- حبة كرات متوسطة، تفرم
- فصان من الثوم، يدقان
- كوب خل أبيض
- أربعة أكواب ماء
- ملعقتان من معجون الطماطم
- ملعقة صغيرة فلفل أسود مطحون
- ٣٠٠ جم رؤوس فطر صغيرة، تقطع شرائح
- ثلث كوب كريمة

التحضير:

١- يعفر اللحم بالطحين وتسخن الزبدة في قدر كبيرة ويضاف اللحم ويقلّب على وجبات حتى يكتسب قليلا من اللون البني ليخرج ويجفف على ورق المطبخ.

٢- يضاف الكراث والثوم ويقليان ثم تغطى القدر حتى يصبح الكراث طريا فيضاف الخل ويقلّب الخليط حتى يقل السائل إلى النصف.

٣- يعاد اللحم للقدر ويضاف المعجون والماء والفلفل وتغطى القدر وتترك على نار هادئة لنصف ساعة، ثم يضاف بعدها الفطر ويواصل تنضيج الطبخة على نار هادئة من دون غطاء لثلث ساعة أو حتى تتكاثف الصلصة قليلا ليقدم الطاجن بعد ان تضاف وتقلّب الكريمة معه.



الكريم كراميل

المقادير

- لتر من الحليب «كامل الدسم»، مضافاً إليه ملعقة متوسطة من الحليب الجاف (بودرة حليب).
- 4 بيضات كبيرة، ملعقتا شاي من الفانيللا السائلة.
- 8 ملاعق متوسطة من السكر المبلور، أو أكثر (حسب الرغبة في نسبة التحلية).
- كراميل (سبق وصف طريقة تحضيره).
- قشور ليمون بمقدار ملعقة شاي.

الطريقة

يُسكب الحليب بارداً بعد إضافة مقدار الحليب الجاف معه، يُسكب في الخلاّط ومعه السكر والبيض والفانيللا السائلة، ويُضرب على سرعة عالية ثم متوسطة، مدة دقيقتين لكل سرعة، في طنجرة غير قابلة للالتصاق، يُحضَّر الكراميل، ثم يُسكب في القوالب الصغيرة وفوقه خليط الكريم، تُرص القوالب الصغيرة جميعها في صينية فرن فيها ماء، حتى ثلثها الأخير، بحيث لا يغمر الماء سطح القوالب.

يمكث ساعة في فرن حار، ثم يُخرج ليُقدَّم بارداً بعد وضعه 3 ساعات في الثلاجة.

اللحم بالبطاطس

المقادير:

- كيلوجرامان شرائح لحم بقر، تفرم
- كمية طحين كافية لتعفير اللحم
- حبتا بصل كبيرتان، تفرمان جيدا
- أربع شرائح هبرة عجل خفيفة، تفرم خشناً
- أربعة أكواب مرقة لحم
- خمس حبات بطاطس كروية صغيرة (٢٠٠ جم)
- ٢٠٠ جم بطاطس كبيرة، تفرم خشناً
- ملعقتا زعتر طازجتان، تفرمان خشنا
- ملعقة معجون طماطم
- ملعقة بقدونس طازج مفروم جيدا

التحضير:

- يقلّب اللحم البقري في الطحين وينفض عنه الفائض ثم يسخن الزيت في طاجن حراري ويطهى فيه البصل مع هبرة العجل المفرومة مع تحريكهما حتى يصبح البصل طريا ليخرجا من الطاجن جانبا.
- يسخن الباقي من الزيت في الطاجن ويطهى اللحم على وجبات حتى يصبح بني اللون.
- يعاد خليط البصل إلى الطاجن وتضاف وتقلّب معه المرقة ثم يترك مغطى في فرن معتدل لحوالي الساعة.
- تضاف البطاطس والزعتر وتطهى مغطاة لحوالي الساعة أو حتى النضوج التام للحم.
- يضاف ويقلّب المعجون قليلا ثم يقدم الطاجن بعد اضافة الملح اليه ونثر البقدونس فوقه.



كاري فيليه الدجاج بكرات الأرز

المقادير:

- ملعقة زيت
- ١٢ قطعة فيليه افخاذ دجاج، تقطع إلى أرباع
- حبتان كبيرتان من البصل، تقطعان شرائح
- ملعقتان صغيرتان من الزنجبيل الطازج المبشور
- ملعقتان من مسحوق الكاري المعتدل
- علبة طماطم زنة (٤٢٥ جم)
- نصف كوب ماء
- ملعقة كزبرة مفرومة

(كرات الأرز):

- كوبان من الأرز المطبوخ
- صفار بيضة واحدة
- ملعقة كزبرة مفرومة، إضافية
- كوب من لب الخبز الطازج

التحضير:

١- يسخن الزيت في قدر كبيرة ويضاف الدجاج ويطهى مع تحريكه على وجبات حتى يتحمر ثم يعاد جميعه للقدر، ويضاف البصل والثوم والزنجبيل والكاري وتطهى جميعها مع تحريكها حتى تنبعث عطورها.

٢ - تضاف الطماطم بعد هرسها قليلا بالشوكة وتضاف المرقة وتقلل الحرارة وتترك القدر مغطاة فوقها لنصف ساعة وبلطف نضيف كرات الأرز ثم نترك القدر من دون غطاء حتى تسخن كرات الأرز ولكن على ألا تغلي ثم نقدم الكاري مزينا بأوراق الكزبرة.

٣- لعمل كرات الأرز: يدوّر الأرز بالخلاط مع صفار البيض حتى يصبح كالعجينة ثم ينقل الخليط إلى وعاء لتضاف بقية المقادير وتعجن جيدا ثم تكيف بين راحتي اليدين وهما رطبتان على شكل كرات صغيرة بمقدار ملعقة طعام مملوءة للكرة الواحدة.





كاري الدجاج المفروم بالطماطم

المقادير:

- ملعقتان من الزيت النباتي
- ملعقتان صغيرتان من معجون الكاري
- ملعقتان صغيرتان من الفلفل الحار المفروم
- ست حبات من البصل الأخضر، تفرم
- نصف كيلوجرام من لحم الدجاج المفروم جداً
- نصف كيلوجرام من الطماطم شديدة النضوج، تقشر وتفرم
- ثلاث ملاعق من أوراق الكزبرة المفرومة

التحضير:

١- يسخن الزيت في قدر صغيرة الحجم ويطهى معجون الكاري مع الثوم والبصل والفلفل مع تحريكها لدقيقتين.

٢- يضاف اللحم المفروم ويقلّب على النار لأربع دقائق أو حتى يصبح بني اللون.

٣- تضاف وتحرك الطماطم مع سوائلها وكذلك الكزبرة وحال يغلي الخليط تقلل النار وتترك القدر فوقها من دون غطاء لعشر دقائق أو حتى يتبخر معظم سائل الطهي لتقدم البخنة إلى جانب طبق من الأرز الأبيض.

صينية البطاطس بالكراث والزعتر





المقادير:

- خمس حبات بطاطس كبيرة. تقطع حلقات خفيفة
- حبة كراث متوسطة. تفرم
- ثلاث ملاعق صغيرة زعتر مفروم
- ربع كوب مرقة دجاج
- ملعقة زيت زيتون
- فص ثوم. يدق

التحضير:

١- تصف نصف كمية حلقات البطاطس في صينية شواء سعة (١٤ كوباً) مزيتة بالزبدة أو الزيت ثم ينثر فوقها الكراث ونصف الزعتر ثم تغطى بالباقي من حلقات البطاطس وتنثر بالباقي من الزعتر.

٢- تخلط بقية المقادير في قارورة أو ابريق خلط وتسكب فوق البطاطس ثم تغطى الصينية وتوضع في فرن معتدل لثلاثة أرباع الساعة ثم يزال الغطاء وتشوى لمدة مماثلة حتى تحمر قليلا من الأعلى لتقدم ساخنة بعد نثر قليل من الأعشاب الطازجة فوقها.

البطاطس بالمايونيز

المقادير:

- أربعون حبة من البطاطس شديدة الصغر تقطع إلى أنصاف
- ملعقة أوراق بقدونس مفروم
- ربع ملعقة فلفل أسود مطحون

المايونيز:

- رأس ثوم متوسط
- ملعقتان صغيرتان من زيت الزيتون
- صفار بيضتين
- ملعقة عصير ليمون حامض
- كوب زيت زيتون، إضافي
- ملعقة ماء ساخن



التحضير:

١- تسلق البطاطس حتى تنضج وتصفى وتترك لتبرد ثم بلطف تخلط مع المايونيز والبقدونس وتقلب فيهما حتى تتغطى جيدا فتغطى وتترك بالبراد لثلاث ساعات على الأقل قبل تقديمها منثور فوقها الفلفل المطحون.

٢- لعمل المايونيز: يوضع رأس الثوم من دون أن يقشر في صينية الفرن ويطلى بالزيت ويشوى دون ان يغطى في فرن معتدل الى عالي الحرارة لربع ساعة ثم يخرج ويقطع إلى أنصاف طولية ويضغط على القشرة لاستخلاص اللب بسهولة ثم يوضع الثوم مع الصفار والليمون في الخلاط وتدور حتى تتجانس وتصبح طرية ثم يضاف الزيت الإضافي ويسكب بسماكة الخيط على الخلاط وهو يدور ثم يضاف الماء حتى يصبح المايونيز بالكثافة المعروفة ليستخدم مع البطاطس.





الدجاج باللبن الرائب

المقادير:

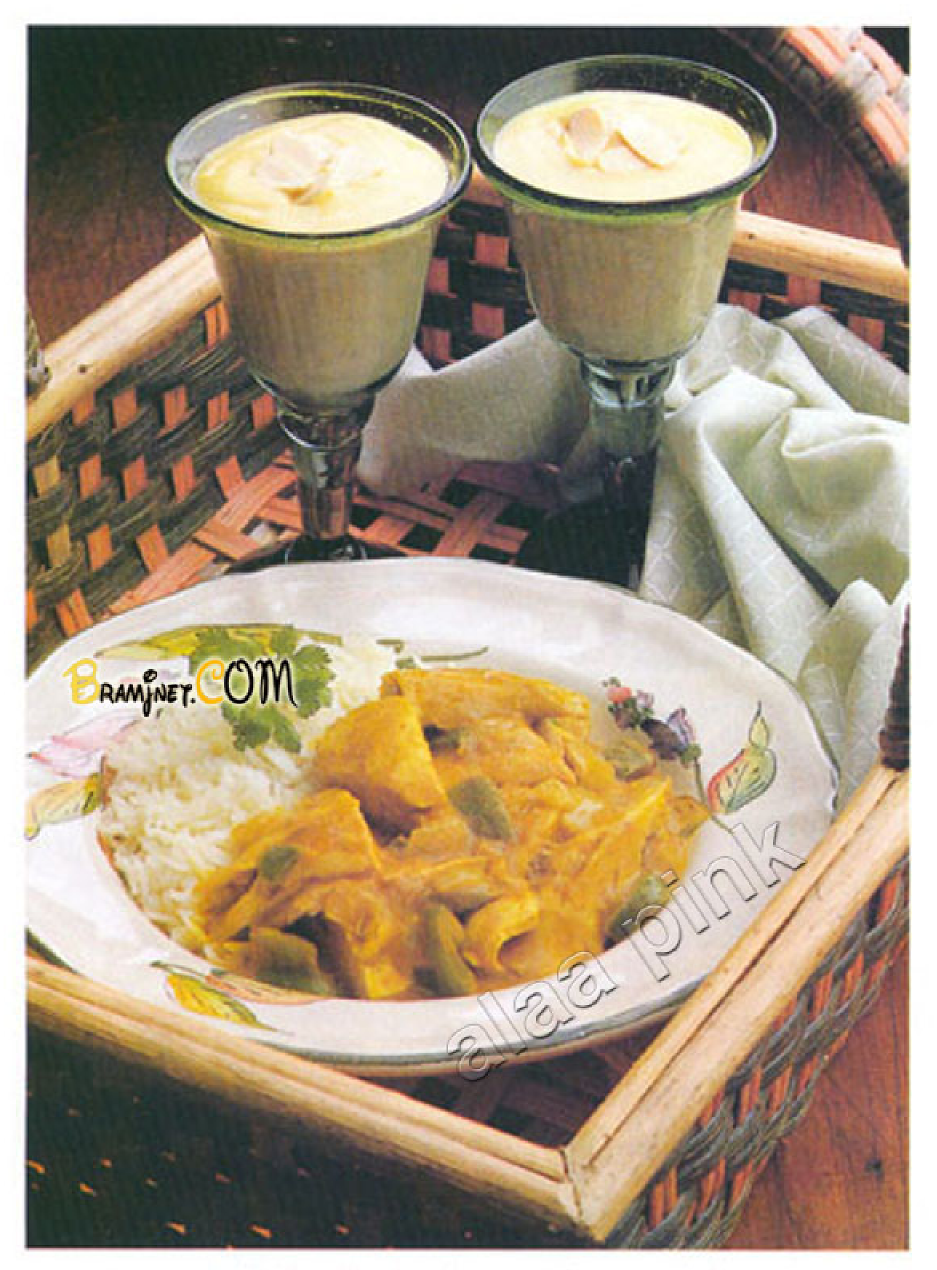
- 225جم فيليه دجاج "مطبوخ" ومفروم ناعماً
- 100جم لحم ديك رومي مطبوخ "يمكن الاستغناء عنه بلحم الدجاج" يفرم ناعما
- ثلاث ملاعق كبيرة بقدونس مفروم ناعماً
- ملعقة صغيرة مبشور قشر الليمون
- ملعقتان كبيرتان من عصير ليمون
- فص ثوم يفرم ناعماً
- نصف كوب لبن روب خالي الدسم
- ملح وفلفل "حسب الرغبة"

التحضير:

١- يوضع لحم الدجاج أو لحم الديك الرومي المطبوخ في وعاء عميق ثم يضاف البقدونس وعصير الليمون. ثم يبشر الليمون فوق الوعاء ويخلط جيداً ثم يخفق الروب جيداً

٢- يضاف اللبن الرائب شيئاً فشيئاً للخليط مع التقليب ثم يضاف اليه الفلفل والملح حسب الرغبة. ويغطى ثم يوضع في الثلاجة لحين موعد تقديمه

٣- يوضع في صحن التقديم مزيناً بأنصاف الليمون ويقدم مع الخبز المحمص



كاري الدجاج بالفلفل

المقادير:

- خمس وأربعون جراما زبدة
- حبة بصل متوسطة. تفرم
- نصف ملعقة صغيرة من الثوم المفروم جيداً
- حبة فلفل أخضر بارد متوسطة. تفرم
- ثلاث ملاعق صغيرة من معجون الكاري
- ملعقة صغيرة من الكمون المطحون
- ملعقتان من الطحين
- خمسمئة ملل مرقة دجاج
- ثلاثة أرباع كيلوجرام فيليه صدور دجاج. تقطع قطعا صغيرة

التحضير:

١- تذاب الزبدة في قدر قلي كبيرة ويطهى البصل والثوم والفلفل على نار متوسطة بتحريكها لأربع دقائق أو حتى يصبح البصل طريا .

٢ - يضاف الكاري والكمون والطحين وتضاف وتحرك المرقة باستمرار حتى يغلي الخليط ويتكاثف.

٣- يضاف الدجاج وتقلل الحرارة ويترك لثلاث دقائق ثم يقدم الكاري مع الأرز أو الخبز وسلطة الخضروات المفضلة.



كعكة التفاح والجوز بالمايكروويف

المقادير:

- ثلث كوب دقيق بندق
- تسعون جم من الزبدة، تطرّى
- كوب ونصف الكوب طحين
- ملعقة صغيرة قرفة مطحونة
- ثلاثة أرباع كوب من السكر الأسمر الخشن
- ربع كوب شراب تفاح
- ثلاث بيضات
- كوب من الجوز المفروم
- نصف كوب عناب مجفف مفروم
- حبة تفاح كبيرة، تبشر

التحضير:

١- يزيت قالب مايكروويف دائري (٢١ سم) بقليل من الزبدة وينثر في قعره وعلى حافاته دقيق البندق.

٢- تخفق الزبدة مع الطحين والقرفة والسكر والشراب والبيض في وعاء متوسط بخلاط كهربائي على السرعة المتوسطة حتى تتجانس المقادير ثم على السرعة العالية لدقيقة أو حتى يصبح الخليط طريا ويتغير لونه.

٣- يضاف الجوز والعناب والتفاح وتخلط ثم ينقل الخليط إلى القالب المحضر ليمد عليه ويسوى سطحه بظهر سكين المعجنات ثم يطهى من دون غطاء تحت الدرجة المتوسطة العالية (٧٠٪) لحوالي عشر دقائق أو حتى نضوج الكعك الذي يخرج ويترك لخمس دقائق قبل أن يقلب فوق شبكة معدنية ليقطع ويقدم مع الشاي

الحمص بالكمون

المقادير:
- كوب من حبوب الحمص
- أربعة أكواب ماء
- فص ثوم، يدق
- حبة بصل متوسطة، تفرم
- حبة بطاطس كبيرة، تفرم
- ثلث كوب من زيت الزيتون
- نصف ملعقة صغيرة من الكمون المطحون
- نصف ملعقة صغيرة من الكزبرة المطحونة

التحضير:
- تشطف حبوب الحمص بماء بارد وتوضع في قدر مناسبة مع الماء والثوم والبصل ثم تطهى على نار هادئة والقدر غير مغطاة لنصف ساعة أو حتى تصبح حبوب الحمص طرية.
- تسلق البطاطس حتى النضوج التام ثم تخرج لتهرس جيدا
- يوضع خليط الحمص بالخلاط ويدوّر حتى يصبح طريا ثم يخرج إلى وعاء متوسط لتضاف إليه البطاطس مع الزيت والتوابل وتخفق جميعها جيدا ثم تنقل إلى صحن التقديم لتبسط فيه بظهر الملعقة ثم يقدم الغموس منثورا فوقه بعض حبات الزيتون الاسود وحزوز الليمون وقليل من زيت الزيتون مع الخبز المحمص.



«ريشات» الحمل بالخردل

المقادير:

- ١٢ حبة من "ريشات" حمل - ملعقة زيت زيتون - ستة فصوص ثوم تقشر - ملعقتان صغيرتان من الزعتر المفروم - كوب مرقة لحم - ملعقة صغيرة قشر ليمون مبشور - ملعقة صلصة صويا - ملعقتان صغيرتان من بذور الخردل - ١٢ حبة من البطاطس الصغيرة جداً. تقطع إلى ارباع - ملعقتان من النشاء - ملعقتان من الماء

التحضير:

١- بعد تشذيب الريشات من الدهون والأعصاب يسخن الزيت في طاجن حراري سعة "١٢ كوباً" وتضاف الريشات وتحمر على وجبات وعلى الجانبين ثم يجفف الزيت من القدر وتعاد الريشات جميعها مع الثوم والزعتر والمرقة والقشر والصويا والخردل ويغطى الطاجن ويترك في فرن معتدل لساعة ونصف الساعة أو حتى نضوج اللحم.

٢- تضاف البطاطس والنشاء بعد خلطه بالماء ثم يعاد الطاجن دون غطاء للفرن ليترك ربع ساعة أو حتى نضوج البطاطس ليقدم مزينا ببعض الاعشاب وفصوص الليمون.



البطاطس الحارة

المقادير:

- ست حبات بطاطس متوسطة الحجم
- ربع كوب زيت
- ملعقة صغيرة من بذور الخردل السوداء
- ملعقة صغيرة من بذور الكمون
- ملعقة صغيرة من الكمون المطحون
- نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الحلو المطحون
- ملعقة صغيرة من مسحوق الكركم
- فص ثوم بدق
- ملعقتان من العصير الحامض
- ربع كوب كزبرة مفرومة

التحضير:

١- يحضر الفرن بحرارة عالية وتسلق البطاطا حتى تنضج ثم تشطف تحت ماء بارد وتجفف وتترك لتبرد تماما.

٢- تخلط البطاطس بعد تقشيرها وفرمها مكعبات صغيرة مع الزيت والبذور والتوابل والثوم في وعاء حراري كبير ثم تدخل إلى الفرن لثلث ساعة أو حتى تتحمر البطاطس قليلا فيقدم الطبق منثوراً فوقه الكزبرة المفرومة.



شوربة الدجاج التايلاندية

المقادير:

- أربعة أكواب مرقة دجاج
- ثلاثة صدور دجاج
- حبة بصل تفرم ناعما
- ثماني شرائح زنجبيل طازج
- ٤٠٠ مللیلتر حلیب جوز هند
- عصير ليمونة
- ملعقتان صغيرتان سكر أسمر
- قرنا فلفل أحمر حار صغيران تزال بذورهما ويفرمان
- بعض أوراق الريحان المفرومة

التحضير:

١- توضع مرقة الدجاج وصدور الدجاج والبصل والزنجبيل في قدر وتسخن حتى تغلي القدر وتترك على نار هادئة لأربعين دقيقة.

٢- تصفى مرقة الدجاج في قدر ويضاف إليها حليب جوز الهند وتحرك على النار حتى يذوب ثم تجعلها تغلي وتترك على نار هادئة لعشر دقائق.

٣- خلال إعداد المرقة يزال جلد صدور الدجاج والعظم وتقطع شرائح رفيعة.

٤- يضاف عصير الليمون وشرائح الدجاج والسكر الأسمر إلى الشوربة وتطهى على نار هادئة لمدة ٢-٣ دقائق ثم تقدم بعد تزيينها بشرائح الفلفل الحار.

سلطة الكاريبي بالفلفل والبصل

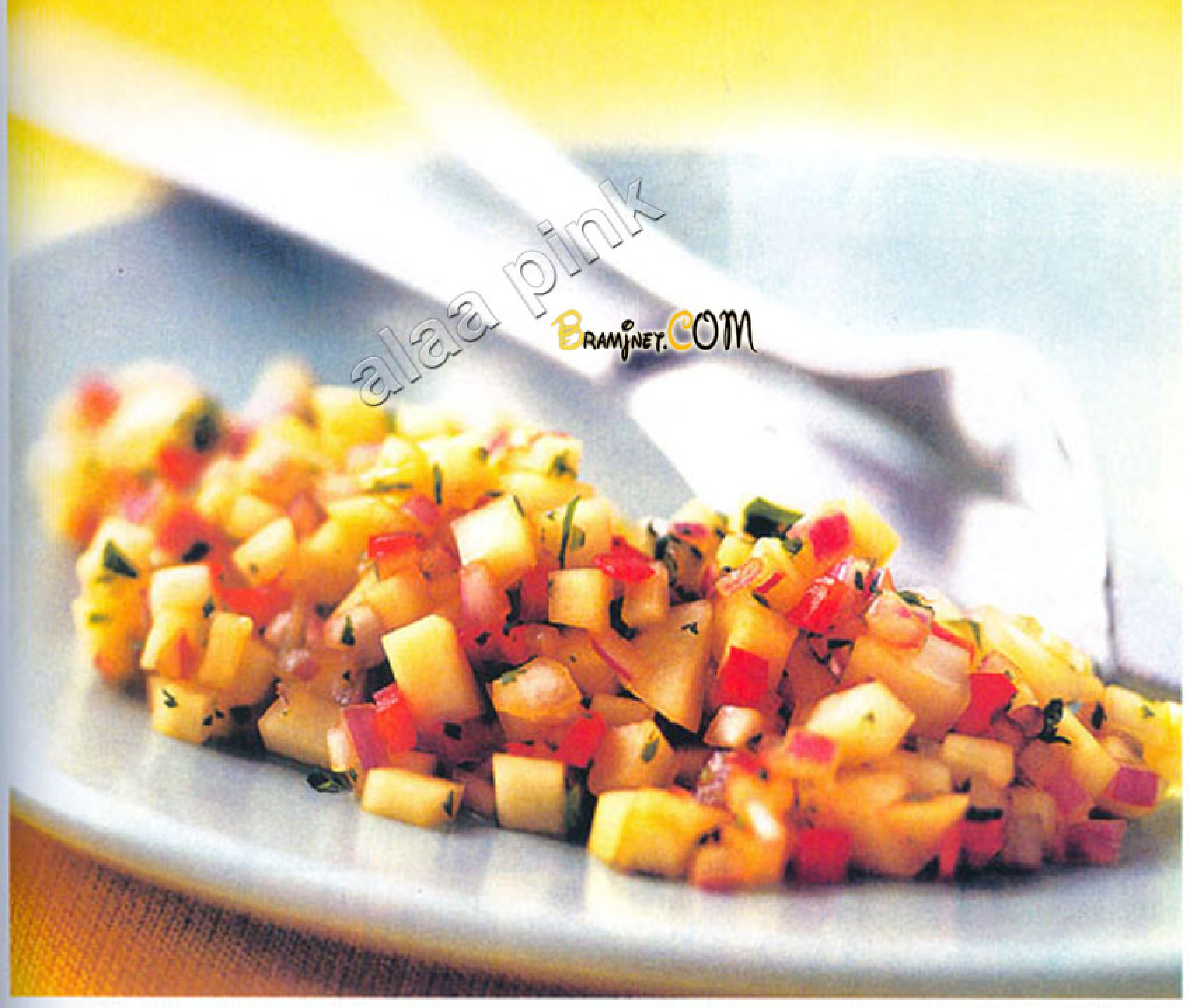
المقادير:

- ملعقتان من عصير الليمون
- ملعقتان صغيرتان من السكر الأسمر
- ملعقة صغيرة من قشر الليمون المبشور
- حبة فلفل أخضر بارد متوسطة، تفرم ناعماً
- ملعقتان من أوراق الكزبرة المفرومة
- حبة فلفل أحمر حار صغيرة، تفرم جيداً
- حبة بصل متوسطة، تفرم جيداً
- ملعقة زيت زيتون

التحضير:

١- يوضع عصير الليمون في وعاء كبير ويضاف السكر ويحرك معه حتى يذوب فتضاف بقية المقادير وتقلّب جيدا ثم يغطى الوعاء ويترك بالبراد لنصف ساعة أو حتى يبرد.

٢- يقدم الطبق إلى جانب السمك المشوي أو الدجاج.



شوربة البطاطس والسبانخ

المقادير:

- ملعقة زيت زيتون
- حبة بصل كبيرة، تفرم
- فصان من الثوم، يدقان
- ثلاث ملاعق صغيرة من الفلفل الحلو المطحون
- ملعقتان صغيرتان كمون
- ملعقة صغيرة كزبرة مطحونة
- نصف ملعقة صغيرة قرفة مطحونة
- نصف كجم طماطم ناضجة، تفرم
- ستة أكواب مرقة خضراوات
- باقة سبانخ (٥٠٠ جم)، تفرم
- نصف كيلوجرام حبوب بازلاء مجمدة، تذوّب وتقشر
- أربع حبات بطاطس كبيرة، تفرم

التحضير:

١- يسخن الزيت في قدر كبيرة ويضاف البصل والثوم والتوابل وتحرك حتى يصبح البصل طريا.

٢- تضاف الطماطم مع سائلها والبطاطس والمرقة وتقلل الحرارة وتترك القدر مغطاة فوقها لمدة ثلث ساعة تحرك خلالها الشوربة بين حين وآخر حتى تنضج البطاطس ثم تضاف البازلاء والسبانخ ويواصل تنضيج الشوربة على نار هادئة من دون أن تغطى حتى تذبل السبانخ فيضاف الملح المطلوب ثم تحرك الشوربة قليلا وتقدم وهي ساخنة.





طاجن اللحم بالشمندر

المقادير:

- كيلو ونصف الكيلوجرام من الشمندر
- كيلوجرام لحم ضأن، يقطع مكعبات صغيرة
- قليل من الطحين لتعفير اللحم
- ملعقتان من زيت الزيتون
- حبتان كبيرتان من البصل، تقطعان شرائح
- فص ثوم، يدق
- كوبان ونصف الكوب من مرق اللحم
- نصف كوب خل
- ملعقة كزبرة مفرومة
- ملعقة بقدونس مفروم
- ملعقة صغيرة فلفل أسود مطحون

التحضير:

١- بعد تنظيفه جيدا وتشذيبه يسلق الشمندر من دون تقشير حتى ينضج ثم يترك ليبرد.

٢- يقشر الشمندر ويقطع إلى حزوز متوسطة ثم يعفر اللحم بالطحين.

٣- يسخن الزيت في قدر كبيرة الحجم ويطهى اللحم مع التقليب على وجبات حتى يتحمر جيدا ثم يخرج ليجفف على ورق المطبخ.

٤ - يضاف البصل والثوم ويحركان حتى يصبح البصل طريا فتضاف المرق والخل والكزبرة والفلفل واللحم ثم تقلل الحرارة وتترك القدر لأربعين دقيقة وهي مغطاة.

٥- يضاف الشمندر والبقدونس ويواصل طهي الخليط على نار هادئة ولكن بدون غطاء لعشر دقائق ثم يقدم الطاجن مع الأرز الابيض أو الخبز.



السفرجل المعسل

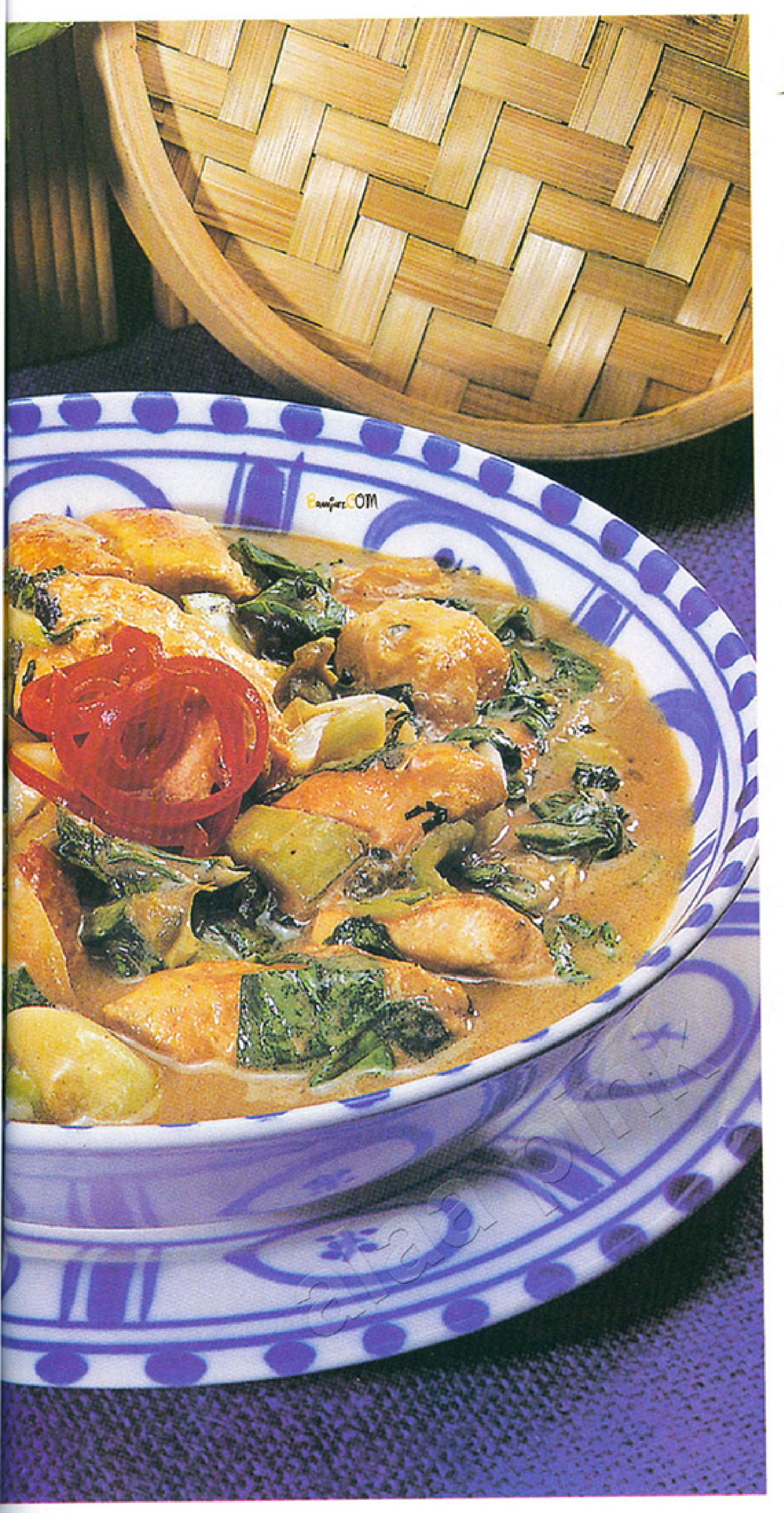
المقادير:

- أربع حبات سفرجل صغيرة
- ثلثا كوب من العسل
- قليل من القرفة المطحونة

التحضير:

١- يجفف السفرجل جيدا بدعكه بقطعة من القماش ثم يشطب برأس السكين من حوله.

٢- تلف حبات السفرجل منفصلة بورق الالومنيوم وتوضع في وضع واقف في طاجن حراري صغير لتشوى في فرن عالي الحرارة لحوالي الساعة ونصف الساعة ثم تقطع بعد أن تبرد إلى انصاف ينقط على كل منها في صحن التقديم العسل بالتساوي وتقدم بعد نثر قرفة فوقها.



كاري الدجاج الأخضر بالخضراوات المنوعة

المقادير:

- ست قطع من فيليه صدور الدجاج (٦٠٠ جم)
- ملعقتان من الزبدة
- حبة بصل كبيرة. تقطع شرائح
- حبة فلفل أخضر بارد كبيرة. تفرم خشناً
- كوب مرقة دجاج
- علبة (٢٨٠ ملل) حليب جوز هند
- حزمة من أوراق السلق الصغيرة (٣٦٠ جم). تفرم خشنا
- ملعقتان صغيرتان من النشاء
- ربع كوب من أوراق الكزبرة المفرومة

(معجون الكاري):

- حبة فلفل أخضر حار صغيرة
- ملعقة زنجبيل طازج مبشور
- فصان من الثوم. يدقان
- ملعقة صلصة سمك
- ملعقة صلصة خوخ
- ملعقة صغيرة من الكزبرة المطحونة
- نصف ملعقة صغيرة من الكمون المطحون
- نصف ملعقة صغيرة من الزنجبيل المطحون

التحضير:

١- يقطع الفيليه قطعاً صغيرة (٣سم) ويسخن نصف كوب زيت في قدر متوسطة ويضاف الدجاج على وجبات ويطهى حتى يتحمر جيدا ثم يخرج من القدر.

٢- يسخن المتبقي من الزيت في القدر ذاتها ويضاف البصل والفلفل ومعجون الكاري وتحرك جميعها حتى يصبح البصل طريا فيعاد الدجاج للقدر وتضاف المرقة وحليب جوز الهند وتقلل الحرارة وتترك القدر غير مغطاة فوقها لثلث ساعة يقلّب الخليط خلالها من وقت لآخر.

٣- قبل تقديم الكاري بقليل يضاف السلق والنشاء مخلوطا بالماء ويقلّب قليلا حتى يغلي ويتكاثف ثم يقدم بعد إضافة الكزبرة وتقليبها قليلا معه.

٤- لعمل معجون الكاري: توضع جميع محتوياته في الخلاط وتدوّر لمرات حتى تتجانس.

جيلاتي العسل



المقادير:

- أربع ملاعق كبيرة مسحوق جيلاتين
- أربع ملاعق كبيرة ماء
- ثلاث بيضات حجم كبير "يفصل بياضها عن صفارها"
- ست ملاعق كبيرة كريمة
- ملعقة كبيرة نشاء
- قشر ليمونتين مبشور
- عصير ليمونتين
- ٩٠جم سكر
- كوب ونصف الكوب حليب

التحضير:

١- يدهن قالب الجبلي سعة "١,٢ لتر" بالزيت ويوضع في البراد ليتجمد

٢- يرش الجيلاتين على ماء يغلي في وعاء وعندما يصبح اسفنجياً يوضع في المايكروويف على الدرجة العليا لمدة (٣٠ ثانية) ويحرك حتى يتلاشى أثر الجيلاتين ثم يترك جانباً ليبرد

٣- يخفق صفار البيض والكريمة في وعاء كبير ويضاف النشاء وقشر الليمون والجيلاتين المذاب والسكر حتى يصبح الخليط سميكاً

٤- يصب الحليب في دورق المايكروويف على الدرجة العليا لمدة (دقيقتين) أو حتى يصبح ساخناً. وبشكل تدريجي يخلط الحليب مع خليط البيض

٥- تقلل درجة حرارة المايكروويف إلى الوسطى من (٧-٩ دقائق) ويخفق الخليط كل دقيقة حتى يثخن الخليط ثم يضاف عصير الليمون ويخفق جيداً

٦- في وعاء نظيف يخفق بياض البيض جيداً ثم يضاف خليط الليمون على بياض البيض ويخلط بواسطة ملعقة

٧- يصب الخليط في القالب المبرد ويغطى ويوضع في الثلاجة لمدة (٦ ساعات) ثم يخرج قبل التقديم مباشرة ويقلب في صحن التقديم مزيناً بأنصاف الكيوي والبرتقال

هريس البازلاء بالشبت

المقادير:

- ثلث كوب زيت زيتون
- حبة بصل متوسطة الحجم تفرم ناعما
- فص ثوم يسحق
- ملعقة صغيرة كمون مطحون
- رشة مسحوق حار (حد)
- نصف كجم قرون بازلاء من النوع القصير العريض ,تفرم
- ثلاثة أرباع كوب ماء
- ملعقة عصير ليمون
- ملعقة شبت طازج مفروم

التحضير:

١- تسخن ملعقة من الزيت في قدر متوسطة الحجم ويضاف البصل مع الثوم والكمون والمسحوق الحار وتطهى مع التحريك حتى يصبح البصل طريا ثم تضاف البازلاء وتطهى مع التحريك لحوالي خمس دقائق.

٢- ينقل الخليط إلى الخلاط و يدور مع المتبقي من الزيت والماء وعصير الليمون حتى تمتزج المواد جيدا.

٣- يعاد الخليط الى القدر نفسها ويحرك على النار حتى يسخن ليضاف الشبت ويقلّب معه ثم تزاح القدر ويقدم مهروس البازلاء دافئا في صحن تقديم عميق بعد نثر قليل من المسحوق الحار فوقه ليؤكل مع الخبز المحمص أو وحده.



الـ «كلاوى» بالبطاطس والجزر



المقادير:

- ست (كلاوي) حمل
- ملعقتان صغيرتان ملح
- ملعقتا زيت نباتي
- كيلوجرام لحم ضأن مفروم
- حبتا جزر متوسطتان، تقطعان شرائح عرضية
- حبة كراث كبيرة، تفرم
- ١٥٠جم رؤوس فطر صغيرة، تقطع أنصافا
- ملعقتا طحين
- ملعقة صلصة صويا
- كوب ونصف الكوب مرقة لحم
- كوب ماء
- ملعقتان صغيرتان زعتر طازج مفروم جيدا
- ملعقة صغيرة بذور فلفل أسود مدقوقة
- أربع حبات بطاطس متوسطة، تقطع شرائح

التحضير:

- يزال غشاء الكلاوي والدهون وتغمر في الماء وتغطى وتترك بالبراد لليلة.
- تجفف الكلاوي وتشطف تحت الماء البارد ثم تجفف وتقطع أنصافاً طوليا لتزال الزوائد البيضاء منها ثم تفرم قطعا صغيرة(٢سم).
- يسخن نصف الزيت في قدر كبيرة ويطهى اللحم على وجبات حتى يتحمر ثم ينقل ويفرش في قعر طاجن حراري سعة ١٢ كوبا ثم نعود إلى طهي الكلاوي في القدر مع التحريك حتى تتحمر لتسكب فوق اللحم في الطاجن.
- يسخن الباقي من الزيت في القدر نفسها ويطهى الجزر مع الكراث والفطر وتقلّب جميعها حتى يصبح الكراث طريا ليضاف عندها الطحين وتواصل التحريك حتى يصدر الخليط فقاعات لتزاح القدر عن النار ثم بالتدريج تضيف وتحرك الصلصة والمرقة والماء والزعتر والفلفل ثم تجعل الخليط يغلي وتقلل الحرارة وتحركه فوقها لخمس دقائق أو حتى يغلي الخليط ثانية ويتكثف.
- يسكب خليط الخضراوات مع الكلاوي واللحم في الطاجن وتصف فوقه شرائح البطاطس وتنقط فوقه الزبدة المذابة ويوضع في فرن معتدل لحوالي الساعة ثم يزال الغطاء ويشوى لنصف ساعة أخرى ويخرج ليقدم مع الخبز بعد أن يصبح دافئا.

غموس الباذنجان



المقادير:
- حبة باذنجان كبيرة
- حبة بصل متوسطة، تفرم جيداً
- ثلاثة أرباع الكوب من فتات الخبز
- ملعقتان من اللبنة
- ثلاثة فصوص ثوم تسحق
- نصف كوب من البقدونس المفروم
- ملعقة خل أبيض
- ملعقة ونصف الملعقة من عصير الحامض
- نصف كوب من زيت الزيتون

التحضير:

١- توضع الباذنجانة بأكملها فوق صينية الفرن وتشوى بحرارة عالية لحوالي الساعة او حتى تصبح طرية فتخرج وتترك لتبرد ثم تنزع قشرتها بسهولة ويفرم اللب.

٢- يوضع الباذنجان مع بقية المقادير في الخلاط وتدوّر لمرات عديدة حتى يتجانس الخليط ويصبح طريا فيفرغ في وعاء ويغطى ويترك في البراد لساعات قبل تقديمه.

سلطة البرتقال المكسيكية

المقادير:

- ست حبات برتقال صغير الحجم
- حبتان متوسطتا الحجم من البصل تفرمان
- تسعون جراماً من اللوز المحمص، تفرم
- حبتان صغيرتا الحجم من الفلفل الاحمر الحار، تفرمان
- نصف باقة كزبرة
- أربع ملاعق من أوراق النعنع
- ربع باقة من أوراق السبانخ، تفرم خشناً

التحضير:

١- تزال قشرة البرتقال الخارجية والداخلية حتى يظهر اللب ثم تقطع إلى شرائح وتزال البذور برأس السكين.

٢- توضع شرائح البرتقال مع البصل واللوز والفلفل والكزبرة والنعنع في وعاء زجاجي كبير وتقلّب جميعها حتى تختلط ثم تترك لنصف ساعة.

٣- يفرش صحن تقديم عميق قليلا بالسبانخ قبل أن تسكب السلطة فوقه ليقدم بعد تنقيط القليل من الحامض فوقه.



الدجاج بالبطاطس واليقطين


١

المقادير:

- كيلوجرام من البطاطس كبيرة الحجم . تقطع إلى حزوز
- نصف كجم يقطين. يقشر ويقطع إلى حزوز
- دجاجة زنة (كيلوجرام). تقطع لثماني قطع
- ثلاث ملاعق زيت زيتون
- ملعقة زعتر مفروم
- عشرون فص ثوم غير مقشر
- نصف ملعقة صغيرة من الملح


٢

التحضير:

١- يحضر الفرن بدرجة حرارة(٢٢٠ م) وتغلى قدر كبيرة من الماء المملح لتلقى فيها البطاطس واليقطين لخمس دقائق ثم يصفيان جيدا.

٢- يوضع الدجاج مع الخضراوات في صينية فرن مناسبة وينقط فوقها الزيت ويبعثر فوقها الثوم والزعتر ثم ترش بالملح.

٣- توضع الصينية في الفرن المحضر لساعة وربع الساعة مع تقليب المحتويات كل ثلث ساعة أو حتى يتحمر الدجاج والبطاطس لتفرغ في صحن التقديم وتقدم ساخنة أو دافئة مع الخبز والسلطة.


٣



كاسترد الشوكولاتة

المقادير:

- ثلاث بيضات
- ربع كوب مسحوق كاكاو .
- ثلث كوب سكر كاستر
- كوبان من الحليب
- ملعقة من بودرة السكر والنشاء

التحضير:

١- يخفق البيض مع الكاكاو والسكر جيدا في وعاء خلط مناسب ويسخن الحليب في قدر صغيرة ثم بالتدريج يضاف ويحرك معه خليط البيض حتى يتجانس.

٢- يفرغ الخليط المتكون في اربعة صحون تقديم حرارية سعة (٣/٤كوب) وتوضع في صينية فرن مناسبة ثم يسكب في الصينية كمية من الماء المغلي تصل إلى منتصف ارتفاع الصحون.

٣- توضع الصينية في فرن معتدل لخمس وعشرين دقيقة ثم تقلل الحرارة وتترك الصينية ثلث ساعة ثم تخرج وتترك صحون الكاستر لتبرد ثم تقدم بعد نثر كل منها بكمية من بودرة السكر.